

Strefa Relaksu w Waszej Pracowni Orange – godzina tylko dla Was

Spotkania i warsztaty, w których uczestniczymy – z większą czy mniejszą intensywnością – mają zwykle nauczyć nas czegoś nowego. Warto jednak zadać sobie pytanie: czy nauczyliśmy się już efektywnie... odpoczywać? Podczas tego godzinnego spotkania zwolnimy tempo, skupimy się na odprężających (nie)aktywnościach i... dzięki technologii VR przeniesiemy się na chwilę do zupełnie innego świata.



CELE

Uczestnik/uczestniczka:

- zna możliwości technologii VR w kontekście innym niż rozrywkowy czy edukacyjny,
- potrafi stworzyć własną prostą grafikę przy pomocy łatwego narzędzia internetowego,
- przygląda się swoim emocjom i potrzebom, potrafi je nazwać i wyrazić,
- rozumie i rozpoznaje u siebie potrzebę odpoczynku,
- zna co najmniej dwa skuteczne sposoby na relaks,
- integruje się z pozostałymi członkami i członkiniami grupy,
- rozwija poczucie przynależności do lokalnej społeczności.



POTRZEBNE SPRZĘTY I MATERIAŁY

- metaforyczne karty dialogowe Dixit lub inne podobne,
- komputery lub tablety (1 dla 2-3 osób) z dostępem do internetu oraz drukarka,
- dwie pary gogli VR z zainstalowaną aplikacją Liminal,
- rzutnik lub tablica multimedialna (opcjonalnie),
- kolorowe kredki, pisaki i flamastry – im większe i im bardziej zróżnicowane są Wasze zasoby, tym lepiej!
- gadżety i dekoracje, które pomogą tymczasowo zmienić Waszą Pracownię Orange w strefę relaksu – dobrym pomysłem są np. miękkie poduszki i koce, dyfuzor z odprężającym olejkiem eterycznym czy płyty ze spokojną, relaksującą muzyką.

PRZEDZIAŁ WIEKOWY

18+

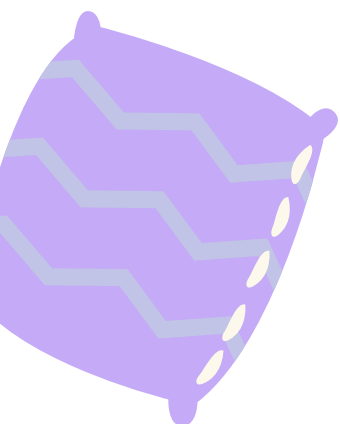
CZAS TRWANIA

60-80 minut

LICZBA UCZESTNIKÓW/ UCZESTNICZEK

12 osób





PRZESTRZEŃ

W trakcie tego spotkania wyjątkowo ważna jest odpowiednio przygotowana przestrzeń. By całość przebiegła płynnie i sprawnie, warto dobrze się przygotować nie tylko pod względem merytorycznym, ale też logistycznym. Niezwykle ważna jest odpowiednio rozplanowana przestrzeń. Potrzebne będzie wygodne miejsce do pracy wspólnej, najlepiej blisko komputerów, gdzie uczestniczki i uczestnicy stworzą swoją własną kolorówkę, a później wypełnią ją wszystkimi kolorami. Możesz tutaj ustawić dodatkowe gadżety relaksacyjne, np. dyfuzor do olejków eterycznych czy głośniczek z relaksującą muzyką.

Poza tą wspólną strefą twórczą warto wygospodarować dwa dodatkowe, wydzielone stanowiska do pracy z goglami VR – idealnie byłoby, gdyby były to oddzielne pomieszczenia, ale może to być po prostu kilka metrów kwadratowych wolnej przestrzeni w sali. Z uwagi na charakter doświadczeń w aplikacji potrzebne będą raczej wygodne miejsca siedzące.

NAZWA APLIKACJI

Liminal
<https://www.oculus.com>



zeskanuj kod QR



Planując zajęcia, miej na uwadze fakt, że w wersji darmowej aplikacji Liminal masz dostęp do czterech różnych sesji relaksacyjnych w każdej z kategorii. Na potrzeby warsztatów relaksacyjnych polecamy szczególnie kategorię Calm, w której możemy np. zrelaksować się w japońskim spa w deszczowy dzień czy obserwować zorzę polarną, siedząc przy trzaskającym przyjemnie kominku w zasypanej śniegiem chatce w górach. Żeby skorzystać z wybranych zasobów, musisz je pobrać, najpierw wybierając kategorię Calm na ekranie startowym, następnie wybierając interesującą Cię sesję i w końcu klikając w przycisk Download. Kiedy sesja będzie pobrana, przycisk Download zostanie zastąpiony przyciskiem Play, który uruchamia daną sesję. Co ciekawe, darmowe propozycje nie są stałe – zmieniają się co tydzień. Bardzo ważne jest więc, by dobrze przygotować się bezpośrednio przed warsztatami: włączyć aplikację, pobrać interesujące nas sesje z tych aktualnie dostępnych i przejść je samemu. Długość sesji jest zawsze zróżnicowana – niektóre z nich proponują też kilka wariantów czasowych. Na potrzeby warsztatów wybieraj te trwające 4–6 minut.

Uwaga: użyta w scenariuszu aplikacja jest przeznaczona do gogli Oculus Quest 2, jeśli dysponujesz innymi goglami VR, możesz wyszukać podobną aplikację dopasowaną do posiadanego sprzętu.



PRZEBIEG ZAJĘĆ

Powitanie


Na początku przywitaj uczestników i uczestniczki i zaproś ich, by usiedli w kole lub wokół wspólnego stołu. Na środku rozłóż karty dialogowe, którymi dysponujesz (jeśli nie masz takich kart, możesz je wydrukować za darmo ze strony [Asmodee Print and Play](#). By je pobrać, należy utworzyć darmowe konto AsmoConnect – potrzebne będzie do tego aktywne konto Google). Poproś wszystkich, by dokładnie przyrzekli się kartom i wybrali tę, która najlepiej oddaje ich aktualny nastrój (Ty również wybierz swoją kartę). Nie spieszcie się – dajcie sobie czas, by dobrze przyrzeć się ilustracjom i poszukać tej, która najbardziej Wam odpowiada.

Gdy każdy odnajdzie już swoją kartę, poproś uczestniczki i uczestników, by krótko się przedstawili i na podstawie wybranej karty opowiedzieli, jakie emocje im teraz towarzyszą i jak się czują. Czy są zmęczeni, czy wypoczęci? Podekscytowani czy znużeni? Zaprezentuj też swoją kartę według tego schematu i opowiedz krótko, jak będzie wyglądało dzisiejsze spotkanie.




Wprowadzenie w tematykę


Po wprowadzeniu tematu relaksu zaproś wszystkich do udziału w prostym ćwiczeniu. Poproś, by przez chwilę zastanowili się, jakie są ich najskuteczniejsze sposoby na relaks. Co robią w wolnych chwilach, by w pełni się odprężyć? Ciekawym i prostym narzędziem, które pomoże Ci uatrakcyjnić to zadanie, jest Mentimeter. To platforma, która pozwala na prowadzenie anonimowych ankiet w czasie rzeczywistym i wyświetlanie ich wyników w atrakcyjnej formie graficznej. Jak to zrobić?



Utwórz darmowe konto na stronie www.mentimeter.com, zaloguj się, kliknij w niebieski przycisk New presentation, wpisz tytuł prezentacji i kliknij Create presentation, a następnie wybierz rodzaj prezentacji, który najbardziej Ci odpowiada (różne możliwości wyświetlone są po prawej stronie ekranu z nagłówkiem Slide Type). Wpisz swoje pytanie – np. „Jakie są Twoje sposoby na relaks?” – w polu Your question. Gdy slajd będzie gotowy, kliknij w niebieski przycisk Present, który znajduje się w prawym górnym rogu ekranu. W ten sposób wygenerujesz kod dostępu do ankiety dla uczestników i uczestniczek.



By wziąć udział w ankiecie, muszą oni/one – za pośrednictwem smartfona, tabletu lub komputera – wejść na stronę www.menti.com i wpisać podany przez Ciebie kod. Dzięki temu mogą podać swoje odpowiedzi, które po kliknięciu w przycisk Submit zaczną się wyświetlać na Twoim ekranie. Możesz wykorzystać rzutnik lub duży ekran, by wszyscy zajęci mogli obserwować pojawiające się na bieżąco odpowiedzi, które wpisali. Szczególnie ciekawa jest opcja WordCloud – wtedy odpowiedzi uczestników i uczestniczek tworzą atrakcyjną wizualnie kolorową chmurę, w której powtarzające się odpowiedzi będą wyświetlane większą czcionką od tych mniej popularnych.


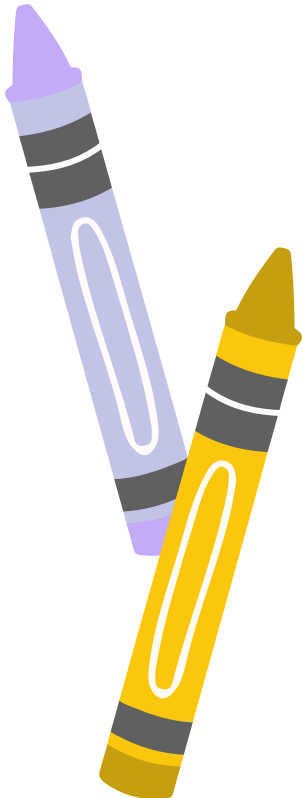


W ten sposób stworzycie własną bazę odprężających aktywności, którą warto zachować. Możecie wydrukować ją jako ściągawkę na przyszłość dla uczestników i uczestniczek. Warto też zachować ją i opublikować np. na kanałach społecznościowych Waszej Pracowni Orange, by posłużyła szerszemu gronu odbiorców.


Część główna – czas na relaks

Po wysiłku intelektualnym czas w pełni się odprężyć! Poinformuj uczestników i uczestniczki, że w tej części zajęć czekają na nich dwie przyjemne aktywności, które będą wykonywać wymiennie – tak, by każdy miał szansę odprężyć się w wirtualnej rzeczywistości.

Najpierw zaprezentuj wszystkim przyjemne zadanie, które zajmie im więcej czasu – tworzenie własnej kolorowanki relaksacyjnej. Zaprosz ich przed ekrany komputerów i poproś, by weszli na stronę Staedtler Mandala Creator: <https://www.staedtler.com/de/de/mandala-creator/#>. To bardzo proste, intuicyjne i darmowe narzędzie do tworzenia własnych grafik w formie mandali – geometrycznych kompozycji często wykorzystywanych w różnych technikach relaksacyjnych. Strona jest dostępna w języku niemieckim, ale jest na tyle prosta w obsłudze, że nie powinno to stanowić problemu.



By stworzyć swoją kolorowankę, należy zacząć od wybrania pierwszej warstwy elementów, klikając w cyfrę 1 w menu po prawej stronie, a następnie w niebieskie pole obok napisu Element 1 – wyświetli się wtedy lista kształtów, których parametry możesz dostosować wedle uznania. Można zdecydować o ich liczbie, wielkości, grubości, rozstrzeleniu itd. – w tym celu trzeba pobawić się nieco suwakami, które wyświetlają się poniżej. Podgląd na aktualny stan naszej mandali-kolorowanki widoczny jest po lewej stronie ekranu. Następnie w analogiczny sposób można dodawać i edytować kolejne zestawy elementów, klikając w cyfry 2–6 po prawej stronie ekranu. Gdy projekt będzie gotowy, wystarczy kliknąć w niebieski przycisk z napisem Fertig, a następnie wybrać opcję Drucken, by wydrukować swoją kolorowankę.



Ważne: warto też zapisać wszystkie Wasze kolorowanki na dysku komputera, klikając Download. Dzięki temu będziecie mieć wyjątkowy zestaw kolorowanek do wykorzystania podczas innych działań Waszej Pracowni Orange lub do publikacji na Waszych kanałach internetowych.

Poinstruj uczestników i uczestniczki, jak wydrukować kolorowankę, lub zaproponuj swoją pomoc w momencie, gdy dzieła będą gotowe do druku (samo tworzenie kolorowanki w wersji cyfrowej powinno potrwać ok. 10–15 minut). Po wydrukowaniu wystarczy już tylko znaleźć dla siebie komfortowe miejsce, chwycić za kredki i flamastry i... oddać się niezwykle odprężającej czynności, jaką jest kolorowanie.

Poinformuj uczestniczki i uczestników, że w międzyczasie – niejako w przerwie od zadań graficznych – każdy będzie miał szansę zrelaksować się przez chwilę przy pomocy gogli VR. Zaproś pierwsze dwie osoby do przygotowanej wcześniej Strefy Relaksu VR, opowiedz im krótko, co będą teraz robić i wręcz im okulary VR wraz z kontrolerami.



Jak włączyć sesję relaksacyjną? To bardzo proste. Osoba, która ma na sobie gogle VR, powinna kolejno:

- wybrać aplikację Liminal z biblioteki aplikacji i kliknąć w nią, by ją uruchomić,
- wybrać panel Calm na ekranie startowym aplikacji,
- kliknąć w wybraną (pobraną wcześniej) sesję relaksacyjną i kliknąć przycisk Play,
- odpowiedzieć na pytanie „How are you feeling today?“, wybierając ikonkę opisującą swój nastrój i ocenić poziom tej emocji w skali 1–5,
- w przypadku sesji o kilku wariantach czasowych – wybrać odpowiedni czas trwania (np. 5 minut),
- usiąść wygodnie i zanurzyć się w wirtualnej rzeczywistości.



Po zakończeniu sesji relaksacyjnej skieruj tę dwójkę uczestników/uczestniczek do wspólnej przestrzeni, gdzie powstają fantazyjne kolorowanki, a do Strefy Relaksu VR zaproś kolejne dwie osoby. Powtarzaj ten manewr, aż wszyscy skorzystają z gogli VR. Zadbaj też o to, by wszyscy mieli wystarczająco dużo czasu na ukończenie swojej relaksacyjnej kolorowanki.



Podsumowanie i ewaluacja

Po zakończeniu aktywności z części głównej zajęć ponownie zaprosz uczestniczki i uczestników do kręgu i rozłóż w środku karty dialogowe. Poproś, by – podobnie jak na początku spotkania – wybrali jedną kartę, która najlepiej oddaje to, jak się teraz czują. Porozmawiajcie o tym chwilę. Czy Wasze nastroje, odczucia i nastawienie zmieniły się podczas tej relaksującej godziny? Koniecznie wymieńcie też doświadczenia z relaksacji przy pomocy technologii VR – co Was zaskoczyło? Co podobało się najbardziej? Czy będziecie chcieli korzystać z tego typu narzędzi w przyszłości?

Podziękuj wszystkim uczestnikom i uczestniczkom za udział w zajęciach. Możesz też rozdać im wydrukowaną bazę sposobów na relaks, którą wspólnie stworzyliście, a także wydruki kolorowanek relaksacyjnych, by mogli do nich wracać zawsze wtedy, kiedy będą tego potrzebowali.

Przydatne linki

Karty Dixit do pobrania za darmo
<https://print-and-play.asmodee.fun/en/game/dixit>

Tworzenie ankiet w czasie rzeczywistym
www.mentimeter.com

Uzupełnianie ankiet w czasie rzeczywistym
www.menti.com

Narzędzie do tworzenia mandali
www.staedtler.com/de/de/mandala-creator/#

Katarzyna Lipska – absolwentka filologii polskiej KUL oraz Akademii Cyfrowych Kompetencji Fundacji „5Medium”, z którą jest związana do dziś. Copywriterka, animatorka i koordynatorka zajęć komputerowych dla seniorów oraz kreatywnych warsztatów międzypokoleniowych z wykorzystaniem nowych technologii. W Pracowniach Orange pojawia się od 2018 roku – realizowała m.in. ścieżki *Jeden dzień z życia*, *E-kuchnia*, *Palcem po mapie*, *Apkawy Przybornik* czy *Tutoriale zero waste*. Prowadzi też zajęcia z języka polskiego jako obcego.



Tekst: Katarzyna Lipska
Koordynacja: Magdalena Łasisz
Korekta: Anna Hawryluk
Grafika i skład: Anna Wuls

Scenariusz dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne – Na tych samych warunkach 4.0

Scenariusz powstał w ramach projektu „Edukacyjny wymiar VR w Pracowniach Orange” we współpracy z Fundacją Orange.

Projekt realizowany w ramach międzynarodowej inicjatywy Orange Digital Center.